



**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Interessierte und Mitglieder der Essener  
Selbsthilfegruppen,**

die Selbsthilfberatungsstelle WIESE e.V. lädt Sie ein, ein Jahr voll vielfältiger Angebote und Formate zu den Themen Selbsthilfe, Gesundheit und Wohlbefinden zu erleben.

**2025 ist zudem ein besonderes Jahr für uns:** *Wir ziehen um ins zentral gelegene Haus der Begegnung in der I. Weberstraße und feiern gleichzeitig 35 Jahre erfolgreiche Selbsthilfeunterstützung in Essen.* Freuen Sie sich auf schöne Veranstaltungen, lehrreiche Workshops und wertvolle Begegnungen, die zeigen, wie gemeinsamer Austausch und Information unser Leben bereichern können.

Bitte erkundigen Sie sich vor jeder Veranstaltung, ob das Angebot stattfindet, und melden Sie sich verbindlich per Mail, Telefon oder Post an. Bei den meisten Angeboten gibt es nur limitierte Plätze (der frühe Vogel fängt den Wurm!). Daher bitten wir Sie bei Nichtteilnahme um rechtzeitige Absage, damit Personen von der Warteliste nachrücken können.

Wenn Sie Fragen haben, ist uns Ihr Anruf immer willkommen.

Um auf dem Laufenden zu bleiben, besuchen Sie unsere Homepage [www.wiesenetz.de](http://www.wiesenetz.de) und abonnieren Sie am besten unseren kostenfreien Newsletter auf [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de).

Wir freuen uns auf Sie und bedanken uns ganz herzlich bei allen ReferentInnen, die mit ihren kostenfreien Angeboten zu unserem vielfältigem Veranstaltungsprogramm beitragen.

Ihr **Wiese**<sub>e.V.</sub>-Team

**Herausgegeben von:**

WIESE e.V. Selbsthilfeberatung Essen  
Eulerstraße 17, 45143 Essen

*ab 01.06.2025*

I. Weberstraße 28, 45127 Essen

Telefon: 0201-207676

Mail: [selbsthilfe@wiesenetz.de](mailto:selbsthilfe@wiesenetz.de)

Web: [www.wiesenetz.de](http://www.wiesenetz.de)

Instagram: [wiese.selbsthilfeberatung](https://www.instagram.com/wiese.selbsthilfeberatung)

[www.facebook.com/wiese.selbsthilfeberatung](https://www.facebook.com/wiese.selbsthilfeberatung)

**Unsere telefonischen Sprechzeiten:**

Montag und Dienstag 10–13 Uhr

Mittwoch und Donnerstag 13–17 Uhr

**Termine nach Vereinbarung.**

**Spendenkonto:**

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE02 3702 0500 0007 2038 01

BIC: BFSWDE33XXX

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Gerne stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

**Veranstaltungskalender zum Download:**



*Die Herausgabe dieses Flyers wurde freundlicherweise  
unterstützt durch die Sparda-Bank West eG*

## Januar

Mittwoch, 22.01.25, 17:30-19:30 Uhr

### Selbsthilfe-Förderung 2025 durch die gesetzliche Krankenversicherung nach § 20 h SGB V

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V.

**Vortrag:** Dirk Ebertz

**Ort:** Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Donnerstag, 23.01.25, 17:00-18:30 Uhr



### Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter

**Ort:** virtuell über Zoom

## Februar

Donnerstag, 06.02.25, 17:00-18:30 Uhr

### Erfahrungsaustausch Lungenkrebs

**Im Gespräch:** Selbsthilfegruppe Lungenkrebs

**Ort:** Alfried Krupp Krankenhaus,  
Essen-Rüttenscheid

Dienstag, 11.02.25, 18:00-19:30 Uhr

### Hochsensibilität: Reizende Ressource - ein Perspektivwechsel

Impulsvortrag und Austausch

**Vortrag:** Michaela Göddenhoff

**Ort:** Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Montag, 17.02.25, 17:00-18:30 Uhr



### Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter

**Ort:** virtuell über Zoom

## März

Dienstag, 18.03.25, 17:00-18:30 Uhr



### Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter

**Ort:** virtuell über Zoom

Donnerstag, 20.03.25, 18:00-19:30 Uhr

### Onkologisches Selbsthilfe-Potpourri

Lust auf Kennenlernen, Netzwerken, Information  
In Zusammenarbeit mit dem Westdeutschen  
Tumorzentrum

**Moderation:** Kristina Hardt und  
Michaela Weber-Freitag

**Ort:** Mediz. Forschungszentrum Universitäts-  
klinikum, Seminarraum (EG),  
Essen-Holsterhausen

Dienstag, 25.03.25, 17:00-18:30 Uhr

### Selbsthilfe entspannt: Tai-Chi-Ball

Ein Workshop zum Auftanken

**Leitung:** Jörg Linnemann-Laaks

**Ort:** Valeara Tagesklinik, Essen-Borbeck

Donnerstag, 27.03.25, 16:00-18:00 Uhr



### Film ab: Yaloms Anleitung zum Glücklichein

Filmvorführung mit Austausch

In Kooperation mit dem Zentrum 60plus  
Messings Garten

**Moderation:** Claudia Demeter

**Ort:** Zentrum 60plus, Essen-Frohnhausen

## April

Donnerstag, 03.04.25, 17:00-18:30 Uhr

### Erfahrungsaustausch Prostatakrebs

**Im Gespräch:** Prostata Selbsthilfe Essen e.V.

**Ort:** Alfried Krupp Krankenhaus,  
Essen-Rüttenscheid

Dienstag, 08.04.25, 17:00-18:30 Uhr



### Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter

**Ort:** virtuell über Zoom

Dienstag, 29.04.25, 17:30-19:00 Uhr



### Film ab: Auf Winter folgt Frühling

Ein Film über das Abschiednehmen beim Tod des  
Partners - Filmvorführung mit Austausch  
In Kooperation mit dem Zentrum 60plus im  
Isenberg-Treff

**Moderation:** Melanie Christ, Anke Jansen und  
Michaela Weber-Freitag

**Ort:** Zentrum 60plus im Isenberg-Treff,  
Essen-Rüttenscheid

## Mai

Mittwoch, 14.05.25, 16:00-18:00 Uhr

### Medizin und Patienten im Dialog - Multiple Sklerose

Mit dem Philipusstift und der Deutschen Multiple  
Sklerose Gesellschaft Essen e.V.

**Leitung:** PD Dr. Oliver Kastrup

**Ort:** Philipusstift, Essen-Borbeck

Donnerstag, 19.05.25, 17:00-18:30 Uhr



### Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter

**Ort:** virtuell über Zoom



Donnerstag, 22.05.25, 18:00-20:00 Uhr

### Wenn die Seele anklopft: Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt Bipolare Störungen erkennen und behandeln

In Kooperation mit den Kliniken Essen-Mitte und Essener Selbsthilfegruppen

**Leitung:** Prof. Dr. Martin Schäfer  
**Ort:** Evang. Huysens-Stiftung, Cafeteria, Essen-Huttrop

Mittwoch, 28.05.25, 16:00-17:30 Uhr

### Depressionen im Alter

Vortrag mit Austausch.  
In Kooperation mit dem Zentrum 60plus Melanchthonstraße

**Leitung:** Claudia Demeter  
**Ort:** Zentrum 60plus Melanchthonstraße, Essen-Holsterhausen



**Achtung!**  
**Ab Juni sind wir im Haus der Begegnung,  
I. Weberstr.28, 45127 Essen zu finden!**

## Juni

Dienstag, 03.06.25, 18:00-20:00 Uhr

### Schritt für Schritt Körper und Seele stärken

Ein Spaziergang für Krebsbetroffene und Angehörige  
In Kooperation mit der Krebsberatung Essen

**Leitung:** Anne Rillig und Michaela Weber-Freitag  
**Ort:** Im Grünen, N.N.

Montag, 16.06.25, 17:00-18:30 Uhr



**Online-Schnupperstunde:  
Gruppenangebot seelische Gesundheit**

Ein digitaler Erfahrungsaustausch  
**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter  
**Ort:** virtuell über Zoom

## Juli

Mittwoch, 09.07.25, 17:00-18:30 Uhr



**Online-Schnupperstunde:  
Gruppenangebot seelische Gesundheit**

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter  
**Ort:** virtuell über Zoom

Dienstag, 22.07.25, 18:00-19:30 Uhr

### Selbsthilfe entspannt: Lachyoga

Eine erheiternde Auszeit

**Leitung:** Ulla Timmers-Trebing und  
Michaela Weber-Freitag

**Treffpunkt:** Gruga Haupteingang, Essen-Rüttenscheid

## August

Dienstag, 26.08.25, 18:00-19:30 Uhr

### Selbsthilfe entspannt: Achtsam im Sinnesgarten

Ein Workshop im Grünen

**Leitung:** Melanie Hundacker und  
Michaela Weber-Freitag

**Ort:** Gruga, Parkplatz Külshammerweg,  
Essen-Margarethenhöhe

## September

Dienstag, 02.09.25, 17:00-18:30 Uhr



**Online-Schnupperstunde:  
Gruppenangebot seelische Gesundheit**

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter  
**Ort:** virtuell über Zoom

Donnerstag, 04.09.25, 17:00-18:30 Uhr

### Erfahrungsaustausch Wachkoma

**Im Gespräch:** Angehörigen-Selbsthilfe Wachkoma NRW

**Ort:** Alfried Krupp Krankenhaus,  
Essen-Rüttenscheid

Donnerstag, 04.09.25, 18:00-20:00 Uhr

### Wenn die Seele anklopft: Suizidalität bei psychischen Erkrankungen

Ursachen, Hilfemöglichkeiten und Folgen  
In Kooperation mit den Kliniken Essen-Mitte und Essener  
Selbsthilfegruppen

**Leitung:** Prof. Dr. Martin Schäfer  
**Ort:** Evang. Huysens-Stiftung, Cafeteria,  
Essen-Huttrop

Montag, 08.09.25, 18:00-19:30 Uhr

### Vorbereitungstreffen der Essener Selbsthilfe- gruppen für die Präsentation auf der Messe „Mode Heim Handwerk“

**Moderation:** Barbara Pink  
**Ort:** WIESE e.V., Haus der Begegnung,  
Saal A im EG, Essen-Mitte

Mittwoch, 10.09.25, 16:00-18:00 Uhr

### Medizin und Patienten im Dialog – Schlaganfall

Mit dem Philippusstift und der Schlaganfallgruppe Essen e.V.

**Leitung:** PD Dr. Oliver Kastrup  
**Ort:** Philippusstift, Essen-Borbeck

Donnerstag, 11.09.25, 15:00-18:00 Uhr



### Sommerfest in unseren neuen Räumen

**Ort:** WIESE e.V., Haus der Begegnung,  
Saal im EG, Essen-Mitte

## Oktober

Donnerstag, 02.10.25, 17:00-18:30 Uhr



**Online-Schnupperstunde:  
Gruppenangebot seelische Gesundheit**

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter  
**Ort:** virtuell über Zoom

Donnerstag, 09.10.25, 18:00-20:30 Uhr



**Film ab: Eine Portion Selbstliebe  
Eine Filmreihe zum Thema Essstörungen**

Filmvorführung mit Austausch

In Kooperation mit dem Netzwerk Essstörungen  
**Ort:** VHS, Kleiner Saal E11, Essen-Mitte





Dienstag, 28.10.25, 17:30-19:00 Uhr

### Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander

**Moderation:** André Beermann und Michaela Weber-Freitag

**Ort:** WIESE e.V., Haus Begegnung, Essen-Mitte

## November

Donnerstag, 06.11.25 – Sonntag, 09.11.25

### Messe Mode Heim Handwerk

Präsentation der Essener Selbsthilfegruppen und WIESE e.V.

**Ort:** Messe Essen, Essen-Rüttenscheid

Montag, 10.11.25, 17:00-18:30 Uhr



### Online-Schnupperstunde:

### Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter

**Ort:** virtuell über Zoom

Donnerstag, 13.11.25, 16:00-18:00 Uhr

### Drogenpolitik im Wandel

### Aktuelle Entwicklungen und ihre Auswirkungen auf die junge Generation

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis

**Referent:** Ruben Planert

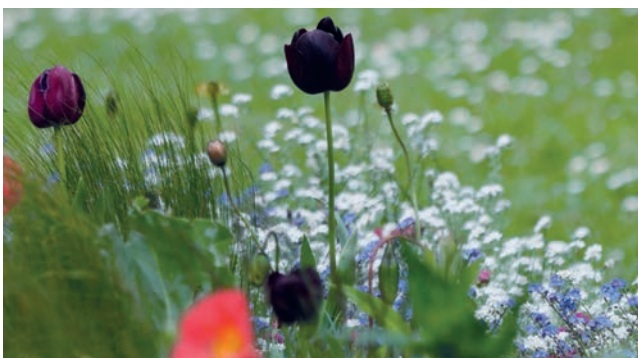
**Ort:** WIESE e.V., Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Dienstag, 18.11.25, 19:30-21:30 Uhr

### Lesung: Daniel Schreiber „Die Zeit der Verluste“

In Kooperation mit dem Medienforum im Bistum Essen

**Ort:** Medienforum im Bistum Essen, Essen-Mitte



Donnerstag, 20.11.25, 17:00-18:30 Uhr

### Erfahrungsaustausch Osteoporose

**Im Gespräch:** Selbsthilfegruppe Osteoporose Essen

**Ort:** Alfried Krupp Krankenhaus,  
Essen-Rüttenscheid

Donnerstag, 27.11.25, 17:00-19:00 Uhr

### Infoabend: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Vorstellung des Beratungsangebots

In Kooperation mit EUTB Trägerbündnis Essen

**Moderation:** Claudia Demeter

**Ort:** WIESE e.V., Haus der Begegnung,  
Essen-Mitte

## Dezember

Donnerstag, 18.12.25, 17:00-18:30 Uhr



### Online-Schnupperstunde:

### Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

**Moderation:** André Beermann und Claudia Demeter

**Ort:** virtuell über Zoom

### Änderungen vorbehalten!

Bitte informieren Sie sich kurz vor dem Veranstaltungstermin über etwaige Veränderungen!

Da bei einigen Veranstaltungen die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige An- und ggf. Abmeldung.

## Unsere Veranstaltungsorte:

**Alfried Krupp Krankenhaus**, Alfried-Krupp-Straße 21, 45131 Essen

**Evang. Huysens-Stiftung**, Cafeteria (Haupteingang) Henricistraße. 92, 45136 Essen

**Gruga**, Haupteingang, Messeplatz 1A, 45131 Essen

**Gruga**, Parkplatz Külshammerweg, Külshammerweg, 45149 Essen

**Haus der Begegnung**, I. Weberstraße 28, 45127 Essen

**Medienforum im Bistum Essen**, Zwölfling 16, 45127 Essen

**Mediz. Forschungszentrum am Uniklinikum Essen**, Seminarraum (EG), Hufelandstraße 55, 45147 Essen

**Messe Essen**, Messeplatz 1, 45131 Essen

**Philippusstift**, Hülsmannstraße 17, 45355 Essen

**Valeara Tagesklinik**, Flurstraße 191, 45355 Essen

**VHS Volkshochschule Essen**, Burgplatz 1, 45127 Essen

**WIESE e.V.** (bis Ende Mai 2025), Eulerstraße 17, 45143 Essen

**WIESE e.V.** (ab Juni 2025), Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen

**Zentrum 60plus Messings Garten**, Messings Garten 4, 45147 Essen

**Zentrum 60plus Melanchthonstraße**, Melanchthonstraße 3, 45147 Essen

**Zentrum 60plus im Isenberg-Treff**, Isenbergstraße 81, 45131 Essen

## Unsere Referentinnen und Referenten:

André **Beermann**, Dipl. Sozialarbeiter, WIESE e.V. ■ Melanie Christ, Leitung amb. Hospizdienst, Alfried Krupp Krankenhaus ■ Claudia **Demeter**, Dipl. Psychologin, WIESE e.V. ■ Dirk **Ebertz**, BKK ARGE NRW (BAN), federführend bei der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung n. § 20 h SGB V für Essen ■ Michaela **Göddenhoff**, Heilpraktikerin (Psychotherapie) ■ Kristina **Hardt**, Patientenbeteiligung und Selbsthilfe, WTZ ■ Melanie **Hundacker**, Trainerin/Coach für mentale Gesundheit, Naturcoach ■ Anke **Jansen**, Leitung Zentrum 60plus im Isenberg-Treff ■ PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, Philippusstift ■ Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl. Sozialpädagoge, Tai-Chi u. Qigong-Lehrer. ■ Barbara **Pink**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. ■ Ruben **Planert**, Sozialarbeiter B.A., Suchthilfe Direkt ■ Annette **Rohde**, Bewegungspädagogin, Heilpraktikerin ■ Anne **Rillig**, Dipl. Sozialarbeiterin, Psychoonkologin, Leitung Krebsberatung Essen ■ Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte ■ Daniel **Schreiber**, Autor ■ Vera **Steinkamp**, Leitung Medienforum Essen ■ Ulla Timmers-Trebing, Sport- und Bewegungstherapeutin, LVR ■ Michaela **Weber-Freitag**, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V.